

Nursery 1 year old

	MONDAY 3	TUESDAY 4	WEDNESDAY 5	THURSDAY 6	FRIDAY 7
1 <sup>o</sup>	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado	<b>Vegetable purée with chicken</b> Puré de verdura con Pollo	<b>NO SCHOOL</b>	<b>NO SCHOOL</b>	<b>Vegetable purée with ham</b> Puré de verdura con Jamón
2 <sup>o</sup>	<b>Homemade ham croquettes</b> Croquetas caseras de jamón	<b>Battered sole</b> Lenguadina a la andaluza			<b>Breaded chicken breast</b> Pechuga de pollo empanada
	MONDAY 10	TUESDAY 11	WEDNESDAY 12	THURSDAY 13	FRIDAY 14
1 <sup>o</sup>	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado	<b>Vegetable purée with chicken</b> Puré de verdura con Pollo	<b>Vegetable purée with beef</b> Puré de verdura con Ternera	<b>Vegetable purée with ham</b> Puré de verdura con Jamón	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado
2 <sup>o</sup>	<b>Ham omelette</b> Tortilla francesa de jamón	<b>Sole in Marinière sauce</b> Lenguadina en salsa marinera	<b>Salmon in vegetable sauce</b> Salmón en salsa de verdura	<b>Roast chicken</b> Pollo asado	<b>Salisbury steaks in barbecue sauce</b> Filetes rusos en salsa barbacoa
	MONDAY 17	TUESDAY 18	WEDNESDAY 19	THURSDAY 20	FRIDAY 21
1 <sup>o</sup>	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado	<b>Vegetable purée with chicken</b> Puré de verdura con Pollo	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado	<b>Vegetable purée with beef</b> Puré de verdura con Ternera	<b>Vegetable purée with ham</b> Puré de verdura con Jamón
2 <sup>o</sup>	<b>Turkey ragu</b> Ragu de pavo	<b>Sole in spinach sauce</b> Lenguadina en salsa de espinacas	<b>Jardinière meatballs</b> Albóndigas jardineras	<b>Battered hake</b> Merluza a la romana	<b>Breaded chicken breast</b> Pechuga de pollo empanada
	MONDAY 24	TUESDAY 25	WEDNESDAY 26	THURSDAY 27	FRIDAY 28
1 <sup>o</sup>	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado	<b>Vegetable purée with chicken</b> Puré de verdura con Pollo	<b>Vegetable purée with beef</b> Puré de verdura con Ternera	<b>Vegetable purée with ham</b> Puré de verdura con Jamón	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado
2 <sup>o</sup>	<b>Grilled pork loin</b> Cinta de lomo plancha	<b>Roasted salmon in carrot sauce</b> Salmón al horno en salsa zanahoria	<b>Grilled chicken breast</b> Pechuga de pollo plancha	<b>Hake in vegetable sauce</b> Merluza en salsa verdura	<b>Stewed beef</b> Carne de ternera guisada
	MONDAY 31				
1 <sup>o</sup>	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado				
2 <sup>o</sup>	<b>Spanish omelette</b> Tortilla española				
<b>DESSERTS/POSTRES</b>		Fruit 3 days per week (apple purée, pear purée, banana) and yogurt Fruta tres días semana (Compota de manzana, compota de pera y plátano) y yogur.			

1 YEAR				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS
3	365	43	14	15
4	348	36	21	14
7	358	30	23	16
10	363	36	16	17
11	359	43	24	10
12	367	41	19	14
13	370	42	20	14
14	355	29	15	20
17	314	32	21	12
18	338	26	26	14
19	330	32	21	14
20	348	36	21	14
21	386	42	20	15
24	355	29	15	20
25	355	26	26	16
26	334	30	23	14
27	379	40	21	15
28	334	30	23	14
31	315	32	19	13

### AÑO NUEVO, HABITOS NUEVOS.

Cada año que empieza es una oportunidad excelente para reflexionar sobre muchas facetas de nuestra vida y una de ellas, es la alimentación.

Este año podemos dejar atrás viejos hábitos y sustituirlos por otros nuevos y mejores para nuestro cuerpo.

Os proponemos tres hábitos a sustituir:

- ✓ Rebajar o incluso eliminar el **azúcar** que añadimos en cafés, infusiones, yogures, leche, bizcochos. Para las infusiones y yogures lo podemos sustituir por miel cruda o cacao puro; en el caso de los bizcochos, batidos, etc...podemos añadir dátiles, pasas, plátanos maduros. En el caso de añadir azúcar optar por la versión menos refinada: la panela.
- ✓ Disminuir el consumo de **productos** y aumentar el consumo de alimentos. Los productos son alimentos que han sido transformados de alguna manera y a los que se ha añadido otros ingredientes. Basa tu alimentación en alimentos reales.
- ✓ Aumentar el consumo de **verduras y**

**hortalizas.** Añade en todas tus comidas verduras y/o hortalizas. Y que no sea siempre lechuga y tomate y/o pepino. Come de colores y estarás comiendo salud.

